CÓMO REZAR EN TODO MOMENTO

Por San Alfonso María de Ligorio

Este hermoso trabajo fue publicado por primera vez en 1753. Por lo tanto, es una de las primeras obras de San Alfonso. El Santo la tituló: "Un método para conversar continua y amorosamente con Dios"; y al título agregó una nota para decir que había sido traducida del francés, pero que la había "aumentado con santos pensamientos, afectos y prácticas". Fue seguramente la humildad del Santo la que le hizo minimizar su participación en la composición del libro, ya que de hecho refundió completamente el pequeño tratado francés y lo hizo suyo. Su biógrafo, el Padre Berthe, podía escribir sobre ello: "En este pequeño libro de oro se encuentran los pensamientos más familiares del santo autor. (Vida, Volúmen nº1 Página 575).

Se verá fácilmente que el tratado tiene un doble mensaje. San Alfonso, como el Divino Redentor antes que él, siempre pone el pensamiento de la justicia de Dios, y el temor al castigo, antes que los obstinados en el pecado. Pero, siguiendo de nuevo el ejemplo del Redentor, el santo Doctor predica con palabras ardientes la verdad de que toda alma que desee servir a Dios puede acudir a Él con una confianza perfecta e inquebrantable. A tales almas Dios les muestra una ternura y un amor infinitos. Este mensaje de confianza a los hombres de buena voluntad, es la primera lección que el Santo enseña, con fuerza convincente, en las páginas siguientes. La segunda lección se deduce de la primera: los que desean servir a Dios deben hablarle con frecuencia, con confianza, con amor.

Recordemos que este tratado es de la pluma de un Doctor de la Iglesia: cada frase del mismo lleva la impresión de su autoridad. Una nueva traducción del mismo se da ahora al público con la esperanza de que continúe su misión de misericordia y lleve a los hombres, cada vez más numerosos, a hablar con frecuencia y amor a Dios.

Cómo rezar en todo momento

Velad, pues, orando en todo tiempo, para que seáis tenidos por dignos de escapar de todas estas cosas que vendrán, y de estar en pie delante del Hijo del Hombre. -San Lucas (21-34).

CAPÍTULO 1

DIOS DESEA QUE LE HABLEMOS CON CONFIANZA Y FAMILIARIDAD

¿Qué es el hombre para que lo magnifiques, o por qué pones tu corazón en él? (Job 7-17). Tal fue el grito de asombro de Job cuando consideró la maravillosa condescendencia de Dios al amar al hombre y al anhelar ser amado por él. Por lo tanto, es un error pensar que la gran confianza y familiaridad en el trato con Dios es una falta de reverencia hacia su infinita Majestad. En efecto, lector devoto, debes adorarlo con toda humildad y postrarte ante Él; sobre todo cuando recuerdas la ingratitud y el pecado de los que, en el pasado, pudiste haber sido culpable. Sin embargo, esto no debe impedir que le trate con la más tierna confianza y amor. Él es majestad infinita; pero, al mismo tiempo, es amor y bondad infinitos. En Dios poseéis al Señor más exaltado y supremo; pero también un Amigo que os ama con el mayor amor posible. No se ofende, al contrario, se complace cuando

lo tratáis con la confianza, la libertad y la ternura con que un niño trata a su madre. Escuchad cómo nos invita a ir a Él e incluso promete acogernos con sus caricias: Serás llevado en brazos y sobre las rodillas te acariciarán. Como aquel a quien la madre cuida, así te consolaré (Isaías 66-12). Como a una madre le gusta poner a su hijo de rodillas, para alimentarlo o acariciarlo: así se complace nuestro Dios misericordioso en tratar a las almas que ama, que se han entregado totalmente a Él y han puesto todas sus esperanzas en su bondad.

Tened bien presente que no tenéis ni amigo, ni hermano, ni padre, ni madre, ni cónyuge, ni amante, que os ame más que Dios. La gracia divina es ese gran tesoro por el que nosotros, viles criaturas y pobres siervos, nos convertimos en los queridos amigos de nuestro Creador mismo: porque ella es un tesoro infinito para los hombres, que los que la usan se convierten en amigos de Dios (Sabiduría 7-14). Para llenar nuestros corazones de confianza, se vació, como dice San Pablo (Filipenses 2-7), humillándose a nuestro nivel y conversando familiarmente con nosotros: Conversaba con los hombres (Baruc 3-38). Llegó a convertirse en un niño, a hacerse pobre, a morir públicamente en una cruz; llegó a esconderse bajo la apariencia de pan para convertirse en nuestro constante Compañero y unirse íntimamente a nosotros: El que come mi carne y bebe mi sangre permanece en mí y yo en él (Juan, 6-57). En una palabra, Él te ama como si no tuviera a nadie más para amar que a ti solo. Tú también deberías amarlo a Él solo, y a todos los demás por Su causa. De Él puedes decir, y, de hecho, debes decir: Mi amado a mí y yo a Él (Cantar de los Cantares 2-16). Mi Dios se ha dado a sí mismo todo a mí, y yo me doy todo a él; me ha elegido a mí como su amado, y yo le elijo a él, de todos los demás, por mi único amor: Mi amada es blanca y rubia, elegida entre miles (Cantar de los Cantares 5-10).

Diga, entonces, a él, a menudo:

¡Oh, mi Señor! ¿Por qué me amas así? ¿Qué cosa buena ves en mí? ¿Has olvidado las heridas que te he hecho? Pero desde que me trataste tan amorosamente, y en vez de arrojarme al infierno, me concediste tantos favores, ¿a quién puedo desear amar desde este día en adelante sino a ti, mi Dios, mi todo? Ah, Dios misericordioso, si en el pasado te he ofendido, no es tanto el castigo que he merecido lo que ahora me aflige, sino el disgusto que te he dado a Ti, que eres digno de un amor infinito. Pero Tú no sabes cómo despreciar un corazón que se arrepiente y se humilla: Un corazón arrepentido y humilde, oh Dios, Tú no desprecias (Salmo 50-19). Ah, ahora, en verdad, ni en esta vida ni en la otra deseo a nadie más que a ti solo: ¿Qué tengo en el cielo? ¡Y además de ti, qué deseo en la tierra! Tú eres el Dios de mi corazón, y el Dios que es mi porción para siempre (Salmo 72-25). Sólo tú eres y serás para siempre el único Señor de mi corazón, de mi voluntad; tú eres mi único bien, mi cielo, mi esperanza, mi amor, mi todo: "El Dios de mi corazón, y el Dios que es mi porción para siempre".

Para fortalecer vuestra confianza en Dios, recordad a menudo su amoroso trato con vosotros, y los bondadosos medios que ha usado para ayudaros a superar vuestras faltas y a desprenderos de las cosas de este mundo, para atraeros a su santo amor. Temed, por lo tanto, tener muy poca confianza en el trato con Dios, ahora que estáis decididos a amarle y a complacerle por todos los medios a vuestro alcance. La misericordia que os ha mostrado es una garantía segura de su amor por vosotros. A Dios le disgusta la falta de confianza de las almas que le aman sinceramente y a las que él ama. Si,

entonces, deseáis complacer a su corazón misericordioso, conversad con él de ahora en adelante con la mayor confianza y ternura posibles.

Te he grabado en mis manos; tus muros están siempre ante mis ojos (Isaías, 49-16). En estas palabras, Dios te dice en efecto: Alma amada, ¿por qué eres tímida o desconfiada? Te he escrito en mis manos para no olvidarme nunca de hacerte el bien. ¿Tienes miedo de tus enemigos? Sabed que el cuidado de vuestra defensa está siempre ante Mí, para que no pueda perderla de vista. Este es el pensamiento que hizo que David se regocijara, mientras clamaba a Dios: Nos has coronado como con un escudo de tu buena voluntad (Salmo 5-13). ¿Quién, Señor, puede hacernos daño si nos rodeas con tu bondad y tu amor?.

Que el pensamiento del don de nuestro Divino Señor sea el mayor motivo de tu esperanza: Dios amó tanto al mundo que dio a su Hijo unigénito (Juan, 3-16). ¿Cómo podemos temer, como pide el Apóstol, que Dios nos rechace cualquier buen regalo, viendo que se ha dignado darnos a su propio Hijo? Lo entregó por todos nosotros; ¿cómo no nos ha dado también con Él todas las cosas? (Romanos, 8-32).

Mis delicias son estar con los hijos de los hombres (Provervios, 8-31). Si se puede expresar así, el paraíso de Dios es el corazón del hombre. ¿Dios te ama? Amándole a cambio. Sus delicias son estar contigo; deja que las tuyas sean estar con Él, pasar toda tu vida con Él, en cuya compañía esperas pasar una feliz eternidad. Acostúmbrese a hablarle a solas, familiarmente, con confianza y amor, como al amigo más querido que tiene, el Amigo que más le ama.

CAPÍTULO 2

ES FÁCIL Y AGRADABLE CONVERSAR CON DIOS

Sí, como ya se ha dicho, es un gran error hablar con Dios con timidez, presentarse ante él como un tímido esclavo, temblando de miedo ante su príncipe - sería un error aún mayor pensar que conversar con Dios es cansado y desagradable. No, por el contrario, su conversación no tiene amargura ni su compañía es tediosa (Sabiduría, 8-16). Preguntad a las almas que le aman con verdadero amor, y os dirán que en las penas de su vida su más dulce y verdadero consuelo es conversar amorosamente con Dios.

Ahora bien, no es necesario que apliques tu mente tan constantemente a la oración como para olvidar tu trabajo y recreo ordinario. Orar significa siempre que, sin descuidar vuestras ocupaciones ordinarias, tratáis a Dios como tratáis a los amigos que os aman y a los que vosotros amáis. Dios está siempre cerca de ti, incluso dentro de ti: En Él vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser (Hechos 18-28). El que quiere hablar con Dios no tiene una puerta que abrir; Dios se complace cuando le hablas sin reservas. Háblale de tus negocios, tus planes, tus penas, tus miedos, de todo lo que te preocupa. Sobre todo, hágalo (como ya he dicho) con confianza y entera libertad. Porque Dios no acostumbra a hablarle al alma que no le habla; de hecho, al no estar acostumbrada a hablarle a Dios, el alma apenas le entiende cuando habla. Esto es de lo que se queja el Señor, con estas palabras: Nuestra hermana es pequeña: ¿qué haremos con nuestra hermana el día en que se le hable? (Cantares, 8-8). Nuestra hermana no es más que una niña en mi amor; ¿qué haremos para hablarle si no entiende? Es voluntad de Dios que recordemos su poder supremo y su rigurosa justicia

si despreciamos su gracia; pero, por el contrario, desea que le tratemos como a un amigo muy afectuoso si le amamos, y que le hablemos con confianza y sin restricciones.

Es verdad que Dios debe ser adorado siempre con la mayor reverencia; sin embargo, cuando se digne hacerte sentir su presencia y cuando haga saber su deseo de que le hables como al Amigo que te quiere más que a cualquier otro amigo, entonces debes abrirle tu corazón con la mayor libertad y confianza. Previene a los que la codician, para mostrarse primero a ellos (Sabiduría, 6-16). Si sólo deseas su amor, Él dará el primer paso, sin esperar a que vengas a Él, y se presentará ante ti con todas las gracias y remedios de los que tengas necesidad. Sólo espera que le hables, que le muestres que está cerca de ti, dispuesto a escucharte y a consolarte: Y sus oídos están a nuestras oraciones (Salmo 33-16).

Por su inmensidad, Dios está presente en todas partes; pero hay dos lugares en los que habita de manera particular. Uno está en los cielos más altos, donde está presente por la gloria que comunica a los bienaventurados; el otro está en la tierra, dentro del alma humilde que le ama: Su nombre es santo el que habita en el lugar alto y santo, y con un espíritu contrito y humilde (Isaías, 57-15). Nuestro Dios, pues, habita en las alturas del cielo y, sin embargo, no desdeña ocuparse de sus siervos día y noche en sus casas o en sus celdas monásticas. Allí les concede sus divinos consuelos, el menor de los cuales supera todas las delicias que ofrece el mundo, y que no desea sólo Él, que nunca ha probado su dulzura: Oh, probad y ved que el Señor es dulce (Salmo 33-9).

Los amigos en el mundo tienen generalmente ciertos días en los que se encuentran y conversan; en otros días están separados; pero entre Dios y tú, si lo deseas, no tiene que haber nunca una hora de separación: Descansarás y tu sueño será dulce; el Señor estará a tu lado (Provervios 3-24).

Podrás dormir, pero Dios se pondrá a tu lado y te vigilará continuamente: Descansaré con Él y será un consuelo en mis preocupaciones y en mi dolor (Sabiduría 8-9,16). Cuando descansas, Él no se aparta de tu cama. Permanece allí, pensando siempre en ti, para que cuando te despiertes en la noche te hable por sus inspiraciones, y reciba de ti a cambio algún acto de amor, de oblación, de acción de gracias. Así, desea continuar incluso en las horas de la noche su dulce y graciosa conversación contigo. A veces también te hablará mientras duermes, y te hará oír su voz, para que al despertarte pongas en práctica lo que Él ha dicho: Le hablaré en un sueño (Números 12-6).

Él está allí también por la mañana, para escuchar de ti alguna palabra de afecto, de confianza; para ser el depositario de tus primeros pensamientos, y de todas las acciones que prometas realizar ese día para complacerlo; de todas las penas, también, que ofrezcas soportar voluntariamente para su gloria y amor. Pero como Él no se presenta a ti en el momento de tu despertar, no dejes de darle inmediatamente una mirada de amor, y regocíjate cuando tu Dios te anuncie la buena nueva de que Él no está lejos de ti (como alguna vez lo estuvo a causa de tus pecados); sino que te ama y quiere ser amado por ti; y en ese mismo momento te da el precepto misericordioso: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón (Deuteronomio , 6-5).

En otro lugar, San Alfonso ha escrito sobre la tercera morada especial de Dios con los hombres, la presencia sacramental de nuestro Señor en la Sagrada Eucaristía. De hecho, en las primeras ediciones de las obras del santo, el presente tratado se publicó siempre con las Visitas al Santísimo Sacramento.

CAPÍTULO 3

SOBRE QUÉ Y CÓMO DEBEMOS CONVERSAR CON DIOS

1. EN GENERAL.

Nunca, entonces, olviden Su dulce presencia, como lo hace la mayor parte de los hombres. Habladle tan a menudo como podáis, porque no se cansa de esto ni lo desprecia, como hacen los señores de la tierra. Si le amas, no te faltará nada que decirle. Cuéntale todo lo que se te ocurra sobre ti y tus asuntos, como se lo contarías a un querido amigo. No le veas como un monarca altivo que sólo hablará con los grandes y sobre grandes asuntos. Él, tu Dios, se complace en rebajarse a ti, y en oírte comunicarle tus más pequeñas y ordinarias preocupaciones. Te ama tanto, tiene tanto interés en ti, como si no tuviera a nadie más que a ti. Está tan dedicado a tus intereses como si el único fin de su providencia fuera ayudarte, de su poder todopoderoso para ayudarte, de su misericordia y bondad para apiadarse de ti, para hacerte el bien y para ganar por su bondad tu confianza y tu amor. Manifestadle, pues, libremente todo vuestro estado de ánimo y rogadle que os ilumine para que podáis cumplir perfectamente su santa voluntad. Dirigid todos vuestros deseos y propósitos a aprender su buen placer y a hacer lo que sea agradable a su divino corazón: Encomendar tu camino al Señor; y desear que Él dirija tus caminos y que todos tus consejos permanezcan en Él (Salmo 36-5 y Tobías 4-20).

No lo digas: ¿Por qué revelar a Dios todos mis deseos, si Él ya los ve y los conoce mejor que yo? Sí, las conoce; pero actúa como si no conociera las necesidades de las que no le hablas y para las que no buscas su ayuda. Nuestro Salvador sabía que Lázaro estaba muerto, y sin embargo actuó como si no lo supiera hasta que Magdalena se lo dijo; fue entonces cuando la consoló devolviendo a su hermano a la vida.

2. REZA EN TUS PRUEBAS.

Cuando estés afligido por una enfermedad, persecución, tentación o cualquier otro problema, acude inmediatamente a Dios y pide su ayuda. Te basta con poner tu aflicción ante Él, ir a Él y decirle: He aquí, oh Señor, porque estoy en angustia (Lamentaciones de Jeremías 1-20). Él no dejará de consolarte, o al menos de darte fuerzas para sufrir la prueba con paciencia, y en este caso resultará un bien mayor que si te hubiera liberado por completo de ella. Dile todas las cosas que te hacen temer, o que te entristecen, y dile: Dios mío, en ti están todas mis esperanzas. Te ofrezco esta cruz. Me resigno a tu voluntad. Ten piedad de mí y líbrame de mi prueba o dame fuerzas para soportarla. Recordará inmediatamente la promesa que hizo en el Evangelio, de consolar y confortar a todos los que recurran a Él en la tribulación: Venid a mí todos los que estáis fatigados y agobiados y yo os refrescaré (Mateo 2 -28).

No le disgustará que busques consuelo en tus amigos en la hora de la prueba; pero desea que recurras principalmente a Él. Por lo tanto, al menos cuando hayas recurrido a las criaturas y no hayan podido consolar tu corazón, ve a tu Creador y dile: Señor, los hombres sólo tienen palabras; no pueden darme consuelo. Ya no deseo ser consolado por ellas. Sólo tú eres mi esperanza; sólo tú mi único amor. Sólo por ti deseo ser consolado y el consuelo que pido es hacer en esta ocasión lo que más te agrada. He aquí que estoy dispuesto a soportar esta prueba durante toda mi vida y por toda la eternidad, si así lo quieres. Sólo ayúdame.

No tengas miedo de ofenderlo si a veces te quejas gentilmente, diciendo: ¿Por qué, Señor, te has retirado a distancia? (Salmo 9-1). Señor, Tú sabes que te amo, y que no deseo nada más que tu amor. Ten piedad de mí y ayúdame. No me abandones.

Si la desolación continúa durante mucho tiempo y te aflige gravemente, une tu voz a la de tu afligido Jesús y di: Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado? (Mateo 28-46). Que el pensamiento te humille que habiendo ofendido a Dios no mereces sus consuelos. Al mismo tiempo, recuerda que Él permite todo para tu bien, y no pierdas la confianza: Todas las cosas ayudan al bien de los que aman a Dios (Romanos 8-28). Diga con valentía, incluso cuando se sienta más preocupado y desconsolado: El Señor es mi luz y mi salvación; ¿a quién debo temer? (Salmo 26-1). Señor, tú me guiarás, tú me salvarás; en ti confío. En ti, Señor, he esperado; no me dejes nunca confundirme (Eclesiástico 2-11). Reflexiona que Dios te ama más de lo que puedes amarte a ti mismo. ¿Por qué, entonces, debes tener miedo? David trajo consuelo a su corazón diciendo: El Señor se preocupa por mí (Salmo 39-18). Que así sean también tus sentimientos cuando ores, y habla de esta manera con Dios: Señor, me arrojo en tus brazos y deseo pensar sólo en amarte y complacerte. Contémplame dispuesto a hacer lo que me pidas. No sólo quieres mi bien, sino que te preocupas por él. A ti, entonces, te dejo el cuidado de mi salvación. En ti descanso, y descansaré para siempre, ya que tú eres el que más desea que ponga todas mis esperanzas en ti: En paz, en lo mismo dormiré y descansaré; porque tú, Señor, singularmente me has puesto en esperanza (Salmo 4-9).

Piensa en el Señor en la bondad. En estas palabras el inspirado escritor nos exhorta a tener más confianza en la misericordia divina que temor a la justicia divina. Porque Dios está incomparablemente más inclinado a concedernos favores que a castigarnos, como dice Santiago: La misericordia se exalta a sí misma por encima del juicio. Por esta razón, San Pedro nos exhorta en todos nuestros temores -ya sea por nuestros intereses temporales o eternos- a abandonarnos por completo a la bondad de Dios, que tiene en su corazón los intereses de nuestra salvación: Echando toda vuestra ansiedad sobre Él, porque Él tiene cuidado de vosotros (1ª Pedro 5-7). El profeta real, David, tiene el mismo mensaje de esperanza cuando le da a Dios el hermoso título de nuestro Dios y el Dios que está dispuesto a salvarnos: Nuestro Dios es el Dios de la salvación (Salmo 39-18). Esto significa, como Bellarmino lo explica, que es la voluntad de Dios, no condenar, sino salvar a todos. Amenaza con su desagrado a los que le desprecian; pero promete misericordia a los que le temen: en palabras del cántico de la Virgen: Su misericordia es de generación en generación para los que le temen.

Pongo ante ti, devoto lector, todos estos pasajes de las sagradas escrituras, para que si alguna vez te preocupa la duda de si te salvarás o no -ya seas del número de los predestinados o no- te animes a pensar que sabes por la Palabra de Dios que Él desea salvarte, si tan sólo estás resuelto a servirle y amarle como Él te pide.

3. REZA EN TUS ALEGRÍAS.

Cuando recibáis noticias agradables, no os comportéis como algunas almas infieles e ingratas que recurren a Dios en tiempos de dificultad, sino que lo olvidáis y lo abandonáis cuando las cosas van bien con ellas. Mostradle la fidelidad que mostraríais a un amigo sincero que se alegra de vuestra

felicidad. Ve de inmediato y cuéntale tu alegría, y alábalo y dale gracias, reconociendo tu buena fortuna como un regalo de sus manos. Regocíjate por el hecho de que le debes tu felicidad, y pon toda tu alegría y consuelo en él: Me regocijaré en el Señor (Habacuc 3-18), y me alegraré en Dios mi Jesús (Salmo 12-6). Dígale a Él: Jesús mío, te bendigo y te bendeciré siempre, por haberme concedido tantos favores, cuando merecía de tus manos no favores, sino castigos por las afrentas que te he ofrecido. Dile, con el sagrado Esposo: Todos los frutos, nuevos y viejos, amados míos, los he guardado para Ti (Cantares 7-13),' Señor, te doy gracias, te recuerdo tus muchos actos de bondad, pasados y presentes, para rendirte alabanza y gloria por siempre.

Pero si amas a tu Dios, debes regocijarte más por su bendición que por la tuya propia. El que tiene un amigo querido a veces se deleita más en la buena fortuna de ese amigo que si hubiera sido la suya propia. Consuélate, entonces, sabiendo que Dios es infinitamente feliz. A menudo le dice: Mi amado Señor, me regocijo más en Tu bendición que en cualquier felicidad propia, porque te amo más que a mí mismo.

4. REZAR DESPUÉS DE UNA FALTA.

Otra marca de confianza muy agradable para nuestro Dios más amoroso es ésta: que cuando hayas cometido alguna falta, no te avergüences de ir inmediatamente a Él y buscar su perdón. Considera que Dios está tan dispuesto a perdonar a los pecadores que lamenta su perdición, cuando se alejan de Él y viven muertos a su gracia. Por lo tanto, los llama amorosamente, diciendo: ¿Por qué moriréis, casa de Israel? Volved y vivid (Ezequiel 18-31). Promete recibir un alma que lo ha abandonado, si tan sólo regresa a sus brazos: Vuélvanse a mí... y yo me volveré a ustedes (Zacarías. 1-3). Ojalá los pecadores supieran cuán misericordiosamente los espera nuestro Salvador para perdonarlos: El Señor espera para tener misericordia de ti (Isaías 30-18). Ojalá que los pecadores se dieran cuenta del deseo de Dios, no de castigarlos, sino de verlos convertidos y abrazarlos y presionarlos a su corazón: Vivo, dice el Señor Dios, no deseo la muerte del malvado, sino que el malvado se aparte de su camino y viva (Ezequiel 33-11). Tiene palabras aún más consoladoras: Venid y acusadme, dice el Señor; si vuestros pecados son como la escarlata, serán hechos blancos como la nieve (Isaías 1-18). En otras palabras, Él dice: Pecadores, arrepentíos de haberme ofendido y venid a mí. Si no os perdono, acusadme de ser infiel a mis promesas; pero no, mantendré mi palabra. Si venís a Mí y os arrepentís, aunque vuestra alma esté teñida de un profundo carmesí por el crimen, por mi gracia se volverá blanca como la nieve. Dios Todopoderoso promete incluso olvidar el error del pecador si se arrepiente: No recordaré todas sus iniquidades (Ezequiel 18-22). Tan pronto como caigas en alguna falta, levanta los ojos a Dios, haz un acto de amor, y confesando humildemente tu falta, pon una confianza inquebrantable en Dios, diciéndole: Señor, he aquí que el que más amas está enfermo (Juan 11-3). El corazón que amas está enfermo, está herido. Cura mi alma, porque he pecado contra ti (Salmo 40-5). Buscas a los pecadores arrepentidos. Mira a uno a tus pies, buscándote a ti. El mal se ha cometido, ¿qué debo hacer? No quieres que pierda la confianza; incluso después del pecado que he cometido, deseas mi bien y te vuelvo a amar. Sí, Dios mío, te amo con todo mi corazón. Me arrepiento de mi pecado, y nunca más te ofenderé. Tú eres un Dios, dulce y suave, y abundante en misericordia (Salmo 85-5); perdóname. Déjame oír de ti lo que le dijiste a Magdalena: Tus pecados te son perdonados (Lucas 7-48); y dame fuerza para el futuro para serte fiel.

Entonces, para no desanimarse, pongan sus ojos en Jesucristo crucificado; ofrezcan al Padre Eterno sus méritos, y esperen confiadamente el perdón; ya que para perdonarte no perdonó a su propio Hijo. Dígale con confianza: Mira el rostro de tu Cristo (Salmo 83-10); Dios mío, ten en cuenta a tu Hijo que ha muerto por mí y por su causa concédeme el perdón.

Atiende, especialmente, alma devota, a lo que comúnmente enseñan los maestros de la vida espiritual, que te recomiendan recurrir inmediatamente a Dios después de haber caído, aunque debes repetir la caída cien veces en el día. Una vez hecho esto, no os turbéis. Si permanecéis desanimados y perturbados por la falta cometida, difícilmente hablaréis con Dios; vuestra confianza crecerá menos, vuestro deseo de amar a Dios se enfriará y poco o nada avanzaréis en el camino del Señor. Por otra parte, al recurrir inmediatamente a Dios, pedirle perdón y prometerle una enmienda para el futuro, tus mismas faltas te ayudarán a avanzar en el amor divino. Entre amigos que se aman sinceramente, sucede a veces que cuando uno ofende al otro y luego se humilla y pide perdón, su amistad se hace más fuerte que nunca. Actuad de la misma manera con respecto a Dios: que vuestras faltas no hagan más que reforzar los lazos de amor que os unen a Él.

5. REZA EN TUS DUDAS.

Siempre que tengas dudas sobre algo -sea sobre ti mismo o sobre otros- actúa como lo hacen los buenos amigos que siempre se consultan en sus dificultades. Mostrad la misma señal de confianza a Dios; consultadle; pedidle que os ilumine, que decidáis lo que más le agrada: Poner palabras en mi boca y fortalecer la resolución en mi corazón (Judas 9-18). Señor, hazme saber lo que quieres que haga para responderte y te obedeceré: Habla, Señor, porque tu siervo escucha (1º Reyes 3-10).

6. REZA POR TU PRÓJIMO.

Recomienda a Dios con confianza no sólo tus propias necesidades sino también las de los demás. Qué agradable será para Él si a veces se olvida de sí mismo y le habla de su propia gloria, de las miserias de los demás, sobre todo de los que lloran en la pena; de las almas del purgatorio, sus esposas, que anhelan contemplarlo en el cielo; y de los pobres pecadores que viven privados de su gracia. Rezadle por los pecadores así:

Señor, tú eres todo bondad y digno de un amor infinito: ¿cómo puedes soportar en el mundo tantas almas a las que has prodigado tus favores, y que aún no desean conocerte, que no desean amarte, que incluso te ofenden y desprecian? Ah, mi amabilísimo Dios, hazte conocer, hazte amar. Santificado sea tu nombre, venga a nosotros tu reino. Que tu nombre sea adorado y amado por todos los hombres. Que tu amor reine en todos los corazones. No me dejes partir de Ti sin concederme alguna gracia para las almas infelices por las que rezo.

7. HABLAR CON EL DIOS DEL CIELO.

Se dice que las almas que en esta vida sólo anhelan poco el cielo son castigadas en el purgatorio con un dolor peculiar, llamado el dolor de la languidez. Esto es justo, porque tener poco deseo del cielo

es no valorar la felicidad del reino eterno que nuestro Señor nos abrió con su muerte. Recordad, pues, que hay que pensar con frecuencia y anhelar el cielo. Decidle a Dios que vuestra vida parece un lapso interminable, tan grande es vuestro deseo de ir a Él, de verle cara a cara, y de amarle. Anhela ser liberado de tu exilio, de este mundo de pecado, del peligro de perder la gracia divina, para que puedas llegar a esa tierra de amor donde tu corazón será entregado totalmente a Dios. Dile una y otra vez: Señor, mientras viva en esta tierra estoy en peligro de abandonarte y de perder tu amor. ¿Cuándo dejaré esta vida, en la que siempre te estoy ofendiendo? ¿Cuándo iré a amarte con toda mi alma y me uniré a Ti sin peligro de perderte de nuevo?.

Santa Teresa siempre suspiró por el cielo de esta manera. Solía alegrarse cuando oía el reloj sonar, porque otra hora de vida y del peligro de perder a Dios, había pasado. Deseaba tanto morir para poder ver a Dios, que se moría con el deseo de morir. Este fue el tema del poema de amor que compuso: "Muero porque no muero".

CAPÍTULO 4.

CÓMO RESPONDE DIOS AL ALMA.

En una palabra, si desea complacer al amoroso Corazón de Dios, trate de hablarle tan a menudo como pueda, y con el con la plena confianza de que Él le responderá y le hablará a cambio. Cuando te retiras de la conversación con las criaturas para hablar sólo con Dios, Él no hablará con una voz que golpee el oído, sino con una voz que llegue al corazón: La llevaré al desierto y le hablaré al corazón (Oseas 2-14). Hablará por inspiración, por luz interior, por manifestaciones de su bondad, por una ternura que toca el corazón, por la seguridad del perdón, por un sentimiento de paz, por la esperanza del cielo, por la íntima felicidad, por la dulzura de su gracia, por los amorosos y tiernos abrazos del alma; en una palabra, hablará con una voz fácilmente comprensible para aquellos a quienes ama y que le han entregado su corazón.

CAPÍTULO 5.

LA PRÁCTICA DE REZAR CONSTANTEMENTE.

Para concluir este tratado, recordaré brevemente lo que se ha dicho en las páginas anteriores, y sugeriré una práctica para que todas sus acciones diarias sean agradables a Dios.

Cuando os despertéis por la mañana, pensad primero en elevar vuestra mente a Dios, en ofrecer a su honor todo lo que tengáis que hacer o sufrir durante el día, y en suplicarle que os ayude con su santa gracia. Luego, realizar vuestras otras devociones matinales, haciendo actos de amor y de gratitud, y rezando y resolviendo pasar el día como si fuera el último de vuestra vida.

El Padre Saint Jure os recomienda que hagáis cada mañana un pacto con Dios, que cada vez que hagáis una determinada señal, como poner la mano sobre el corazón o levantar los ojos al cielo o al crucifijo, o algo parecido, pretendáis hacer con ello un acto de amor, de deseo de ver a Dios amado por todos, de oblación de vosotros mismos y otros actos de la misma índole. Cuando hayas hecho estos actos, pon tu alma en la herida del costado de Jesús y bajo el manto de María, y ruega al Padre

Eterno, por amor a Jesús y María, que te proteja durante el día. Luego, antes que nada, asegúrate de hacer tu meditación, u oración mental, al menos durante media hora. Meditad especialmente sobre los sufrimientos y el desprecio que Jesús soportó en su Pasión. Este es el tema más querido por las almas fervientes, y el mejor calculado para encender los corazones con el amor divino. Si queréis progresar en la vida espiritual, hay tres devociones que deben ser especialmente queridas por vosotros: La devoción a la Pasión de Nuestro Señor, al Santísimo Sacramento y a la Santísima Virgen María. En todas tus meditaciones repite una y otra vez actos de contrición, de amor a Dios y de oblación de ti mismo. El venerable Padre Charles Caraffa, fundador de la Congregación de los Trabajadores Píos, dice que un acto de amor ferviente hecho así por la mañana es suficiente para mantener el alma en fervor durante todo el día.

Realice con gran cuidado sus actos de devoción más importantes, como confesarse, comulgar, rezar el oficio divino y otras tareas similares. Siempre que vayáis a comenzar alguna ocupación externa, como el estudio o el trabajo, o el deber de vuestro estado de vida, no os olvidéis de ofrecerla a Dios, rezando su ayuda para que podáis realizarla bien. Después sigue el ejemplo de Santa Catalina de Siena y retírate a menudo a la celda de tu corazón para unirte a Dios. En una palabra, cualquier cosa que hagas, hazlo con Dios y por Él. Cuando salgas de tu habitación, o salgas de la casa, y cuando vuelvas, di un Ave María, y así te encomendarás a la Santísima Virgen. En tus comidas, tanto si las encuentras agradables a tu gusto como si no, ofrécelo todo a Dios. Al levantarse de la mesa, diga, como gracia, alguna pequeña oración como esta: Señor, ¡qué bueno eres con quien te ha ofendido! Durante el día, dad un tiempo a la lectura espiritual y haced una visita al Santísimo Sacramento y a la Virgen. Por la noche rezar el Rosario, hacer un examen de conciencia, hacer actos de fe, esperanza, caridad y contrición; prometer servir a Dios con más fervor y recibir los santos sacramentos durante la vida y en la muerte, y formar la intención de ganar todas las indulgencias que estén a tu alcance. Cuando os acostéis en la cama, reflexionad que habéis merecido yacer en el fuego del infierno; luego, con un crucifijo en los brazos, componéos para dormir, diciendo: En paz, en el mismo dormiré y descansaré (Salmo 4-9).

(Aquí, de paso, recordaría al lector las indulgencias que acompañan a los diversos actos de devoción; y también le recordaría la conveniencia de renovar cada mañana la intención de ganar todas las indulgencias posibles durante el día. Para recitar los actos de fe, esperanza y caridad hay una indulgencia de siete años y siete cuarentenas cada día. Si se recitan diariamente durante un mes, se puede obtener una indulgencia plenaria con la condición de confesarse y comulgar y de rezar por las intenciones de la Iglesia; esta indulgencia puede aplicarse a las almas del purgatorio o a uno mismo en la hora de la muerte.

De la misma manera, formen la intención de ganar también todas las indulgencias concedidas por rezar el Rosario en cuentas debidamente bendecidas, el Ángelus tres veces al día, las Letanías de la Santísima Virgen, la Salve Regina, el Ave María y el Gloria Patri; por decir: "Bendita sea la santa e inmaculada Concepción de la Santísima Virgen María, Madre de Dios"; así como por decir: "Bendito y alabado sea en todo momento el santísimo y divino Sacramento"; por recitar la oración Anima Christi, etcetera, por inclinar la cabeza ante el Gloria Patri y los santos nombres de Jesús y María; así como por oír la misa; por hacer media hora de oración mental, para lo cual hay una indulgencia parcial, y también, si la meditación se hace diariamente, una indulgencia plenaria en las condiciones

habituales de confesión, comunión y oración por las intenciones de la Iglesia; por hacer genuflexión ante el Santísimo Sacramento; por besar la cruz.

Para mantenerse recogido y unido a Dios en la medida en que las imperfecciones de la naturaleza humana lo permitan, procura, por medio de lo que ves y oyes, elevar tu mente a Dios y recordar las cosas de la eternidad, Por ejemplo, cuando veas agua corriente, reflexiona que tu vida se precipita de igual manera y te lleva más cerca de la muerte. Cuando veas una lámpara apagarse por falta de aceite, reflexiona que así tu vida un día se apagará y se extinguirá. Cuando veas las tumbas o los cuerpos de los muertos, piensa en lo que te pasará algún día. Cuando veas a la gente del mundo regocijándose en su riqueza o distinción, ten piedad de su locura, y dite a ti mismo: Para mí, Dios es suficiente: Unos confían en carros, otros en caballos, pero nosotros en el nombre del Señor (Salmo 19-8). Que se glorifiquen si lo desean en la vanidad. Que yo me gloríe sólo en la gracia de Dios y en su santo amor. Cuando veáis los monumentos erigidos a los muertos, o participéis en las ceremonias funerarias de los grandes de este mundo, haced la pregunta: Si sus almas están perdidas, ¿de qué les servirá toda esta pompa? Cuando mires al océano y lo veas ahora en calma y tranquilo y ahora azotado a la furia por los vientos, considera la diferencia que hay entre un alma en pecado y un alma en estado de gracia. Cuando veáis un árbol que se ha marchitado, reflexionad en el hecho de que un alma sin Dios no sirve para nada más que para ser arrojada al fuego. Si alguna vez veis a alguien que ha sido culpable de algún gran crimen, temblando de vergüenza y miedo en presencia de su juez, o de su padre, o de su Obispo, considerad cuál será el terror del pecador en presencia de Jesucristo, su juez. Cuando el trueno atraviesa el cielo, y te alarmas, refleja cómo esas miserables almas condenadas tiemblan al oír continuamente en el infierno los truenos de la ira divina. Si alguna vez veis a alguien que ha sido condenado a sufrir una muerte dolorosa, y que dice: "¿Ya no hay forma de escapar de la muerte?", considerad cuál será la desesperación de un alma cuando sea condenada al infierno, como dice: "¿Ya no hay forma de escapar de la ruina eterna?

Cuando contemplas bellas escenas en el campo o a lo largo de la costa del mar, o cuando miras flores o frutas, y te complace la vista o el perfume, di: Para mí, Dios ha creado estas cosas bellas en este mundo, para que pueda amarlo. ¿Qué placeres no me ha preparado en el cielo? Viendo las hermosas llanuras y las bellas colinas, Santa Teresa solía decir que le reprochaban su ingratitud con Dios. El Abad de Rance, fundador de La Trappe, declaró que la belleza de la creación que le rodeaba le obligaba a amar a Dios. San Agustín tenía el mismo pensamiento: "Los cielos y la tierra y todas tus obras me claman para que te ame". Se cuenta la historia de un hombre santo, que al pasar por los campos golpeaba con un palito las flores y plantas que encontraba en su camino, diciendo: "Calla, no me reproches más mi ingratitud hacia Dios". Te he entendido; calla, no digas nada más. Cuando Santa María Magdalena de Pazzi tenía en su mano cualquier fruto o flor hermosa, solía sentirse resplandeciente con el amor divino, diciéndose a sí misma: "He aquí que mi Dios ha pensado desde la eternidad en crear este fruto, esta flor, para dármela como muestra del amor que me tiene".

Cuando veas ríos o arroyos, reflexiona que así como sus aguas corren hacia el mar, y nunca se quedan quietas, así también debes tender hacia Dios, que es tu único bien. Cuando estés en un vehículo tirado por caballos, di: "Mira el trabajo de estos inocentes animales para mi servicio, ¿y cuánto me esfuerzo para servir y complacer a mi Dios?. Cuando veáis a un perrito, que por un

miserable trozo de pan es fiel a su amo, reflejad cuánta mayor razón tenéis para ser fieles a Dios, que os ha creado y conservado, y os colma de tantas bendiciones. Cuando oigas cantar a los pájaros, di: 'Escucha, alma mía, la alabanza que estas pequeñas criaturas están dando a su Creador; y ¿qué estás haciendo? Entonces también lo alabas con actos de amor. En cambio, cuando oigas el canto del gallo, recuerda que hubo un tiempo en que tú también, como Pedro, negaste a tu Dios; y renueva tus lágrimas y tu contrición. Si ves la casa o la localidad en la que caíste en algún pecado, vuélvete a Dios y di en tu corazón: Los pecados de mi juventud y mi ignorancia; no te acuerdes, Señor (Salmo 24-7).

Cuando veáis los valles fertilizados por las aguas que descienden sobre ellos desde las alturas de los montes, considerad que la gracia, de manera similar, deja que los orgullosos fluyan a los corazones humildes. Cuando veáis una iglesia bellamente adornada, considerad la belleza de un alma en gracia, que es verdaderamente el templo de Dios. Cuando miren el mar, consideren la grandeza e inmensidad de Dios. Cuando veáis fuego, o velas encendidas en el altar, decid: "¿Durante cuántos años debería haber estado ardiendo en el infierno? Pero ya que tú, Señor, no me has condenado aún a ese lugar de dolor, haz que mi corazón arda ahora con tu santo amor, como este combustible o estas velas. Cuando veáis los cielos y las estrellas, decid con San Andrés de Avellino: "Mis pies pisarán un día esas estrellas".

Recordad también con frecuencia los misterios del amor de nuestro Salvador; y cuando veáis paja o un pesebre o una cueva rocosa, recordad al Niño Jesús y el establo de Belén. Cuando vean un martillo, o una sierra, o un avión, o un hacha, recuerden cómo Jesús trabajó como cualquier joven trabajador en la casa de Nazaret. Si ven cuerdas, espinas, clavos o vigas de madera, piensen en las penas y la muerte del Santísimo Redentor. Cuando San Francisco de Asís vio por casualidad un cordero derramó lágrimas, mientras exclamaba: "Mi Señor, como un cordero, fue llevado a morir por mí". Cuando miráis un altar, un cáliz o una casulla, recordad el gran amor que Jesús nos ha mostrado al darse a sí mismo en el Sacramento de la Sagrada Eucaristía.

Siguiendo el ejemplo de Santa Teresa, ofrécete a menudo a Dios durante el día, y di: "He aquí, Señor, dispuesto a hacer lo que quieras. Hazme conocer tu santa voluntad; estoy ansioso por hacer todo lo que me pidas.

A medida que pasan las horas, haz repetidos actos de amor divino, pues - citando de nuevo a Santa Teresa - estos actos de amor son el combustible con el que el amor divino se mantiene ardiendo en el corazón. Un día, cuando la Venerable Hermana Serafina de Capri vio por casualidad la mula del convento, se le ocurrió que el pobre animal no podía amar a Dios. Expresó su compasión con estas palabras: "Pobre animal, no puedes conocer ni amar a Dios. Entonces ocurrió algo maravilloso: las lágrimas brotaron en los ojos del animal y de inmediato comenzaron a fluir abundantemente. ¿Imitas el ejemplo de la santa hermana. Cuando veáis, criaturas incapaces de conocer o amar a Dios, usad la inteligencia que Él os ha dado para repetir muchos actos de amor.

Si algo doloroso o desagradable te sucede, ofrece inmediatamente a Dios lo que tienes que sufrir, y une tu voluntad a la suya. Acostúmbrese a repetir en cada prueba: Es la voluntad de Dios; es mi voluntad también. Los actos de resignación son los actos de amor más queridos por el Corazón de Dios.

Cuando tengáis que tomar alguna decisión o dar algún consejo importante, pedid la ayuda de Dios antes de hacerlo. Repite tan a menudo como puedas razonablemente durante el día: Inclínate en mi ayuda, oh Dios, como Santa Rosa de Lima estaba acostumbrada a hacer. Para obtener esta ayuda de Dios recurra con frecuencia al crucifijo o a la imagen de la Santísima Virgen (que, por supuesto, tendrá en su habitación) y no deje de invocar con frecuencia los nombres de Jesús y María, especialmente en tiempos de tentación. Dios, siendo infinitamente bondadoso, tiene el mayor deseo de comunicarnos sus gracias. El Venerable Padre Alfonso Álvarez vio en una ocasión a nuestro Señor, con sus manos llenas de gracias, andar buscando almas a las que dispensarlas. Pero hará que le pidamos por ellas: Pedid y recibiréis; de lo contrario, retirará sus manos. Al contrario, las extenderá hacia nosotros y nos las abrirá de buena gana si le invocamos. ¿Quién ha recurrido alguna vez a Dios, pide a Eclesiástico, y Dios lo despreció al negarse a escucharlo? ¿Quién le ha invocado y le ha despreciado?. David declara que Dios no sólo muestra misericordia, sino gran misericordia, a los que le invocan: Porque tú, Señor, eres dulce y suave, y abundante en misericordia para todos los que te invocan (Salmo 85-5).

¡Cuán bueno y amable es Dios para aquellos que lo buscan con amor! El Señor es bueno con el alma que lo busca (Lamentaciones de Jeremías 3-25). Él es encontrado incluso por aquellos que no lo buscan: Fui hallado por los que no me buscaban (Romanos 10-12); con mucha mayor disposición se anticipará a los que le buscan para servirle y amarle.

Concluyo con un pensamiento de Santa Teresa. Es éste: Las almas de los justos deben hacer en la tierra, por un espíritu de amor, lo que los bienaventurados hacen en el cielo. En el cielo los santos se ocupan sólo de Dios; todos sus pensamientos son para su gloria; todo su placer es amarlo. Actúan de la misma manera. Durante vuestra vida en la tierra dejad que Dios sea vuestra única felicidad, el único objeto de vuestros afectos, el único fin de todas vuestras acciones y deseos, hasta que lleguéis a ese Reino eterno, donde vuestro amor se consumará y se perfeccionará, y vuestros deseos se cumplirán y satisfarán completamente.

APÉNDICE.

Método de Oración Mental o Meditación según San Alfonso.

1. PREPARACIÓN.

Una vida recogida y una lectura espiritual regular son la mejor preparación remota.

Para la preparación inmediata, haga tres actos cortos pero fervientes.

1: Un acto de adoración a Dios presente en el alma.

Ejemplo: Oh Dios mío, creo que Tú estás realmente aquí presente; me inclino y te adoro. Tú eres tan bueno, yo soy tan pecaminoso; Tú eres tan grande, yo sólo soy la nada; etcétera.

2: Un acto de dolor por el pecado:

Ejemplo: Oh Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todos mis pecados de pensamiento, palabra, obra y omisión, y con la ayuda de tu Santa gracia, nunca volveré a pecar.

3: Una petición de luz y fuerza:

Ejemplo: Oh Dios mío, dame luz para ver tu santa voluntad, dame gracia para hacer tu voluntad. Oh Sabiduría del Sagrado Corazón de Jesús, dirígeme en todos mis caminos. Oh Amor del Sagrado Corazón, consúmeme en tu fuego.

Añade un Ave María a la Santísima Virgen y una jaculatoria a San José, tu santo patrón y ángel guardián.

2. CUERPO DE LA ORACIÓN.

Usa la mente para pensar en algún tema tanto como sea necesario para rezar fervientemente. Pero no imaginen que es necesario mucho para rezar. No esperes a que un gran fuego arda en tu alma, sino que abriga cualquier pequeña chispa que puedas sentir.

Para ayudar a tu mente, lee un texto de la Escritura o una breve meditación de un libro. Santa Teresa usó un libro en sus meditaciones durante diecisiete años.

Medita por unos minutos en cualquier pensamiento que te haya impactado; es decir, piensa por un corto tiempo en lo que significa, qué lecciones te enseña, y pregúntate: ¿Qué he hecho hasta ahora? ¿Qué debo hacer ahora? Pero recuerda que sólo piensas para poder rezar.

El gran beneficio de la Oración Mental consiste menos en la meditación o en el pensamiento que en los actos, oraciones y resoluciones, que son los frutos de la Meditación. El pensamiento es la aguja que dibuja después el hilo de oro de los actos, oraciones y resoluciones. El hilo es más importante que la aguja. La mayor parte del tiempo de la Meditación debe, pues, dedicarse a hacer lo siguiente:

1. Actos y afectos.

Ejemplos. -Hechos de Humildad: "Dios mío, no soy nada a tus ojos. Acto de Acción de Gracias: "Dios mío, te agradezco por tu bondad". Acto de amor: "Dios mío, te amo con todo mi corazón". Deseo complacerte en todas las cosas. Sólo haré lo que Tú quieras. Te amo porque eres infinitamente bueno. Haz conmigo y con los míos todo lo que te agrade, porque es tu voluntad. Los actos de amor y de contrición son cadenas de oro que nos unen a Dios. Santo Tomás dice: "Todo acto de amor merece la vida eterna". Haz entonces muchos actos sencillos pero fervientes de amor y de dolor.

2. Oraciones de petición.

En la oración mental, es extremadamente útil, y quizás mejor que todo, hacer muchas peticiones serias por las gracias que queréis. Pedid siempre, sobre todo:

a) el perfecto perdón de todos los pecados pasados;

b) el perfecto amor de Dios;

y c) la gracia de una santa muerte. "Al principio, dijo el Padre Paul Segneri, Sacerdote Jesuita, "Solía emplear mi tiempo de oración en reflexiones y afectos, pero Dios me abrió los ojos, y entonces me entregué a las peticiones, y si tengo algún bien, proviene de esta práctica.

3. Resoluciones.

El progreso de un alma, dice Santa Teresa, no consiste en pensar mucho en Dios, sino en amarlo, y este amor se gana resolviendo hacer mucho por Él. Haz una resolución práctica que quieras cumplir durante el día.

CONCLUSIÓN.

Tres breves actos fervientes:

(1) Agradecer a Dios la luz que os ha dado.

(2) Renueva tu resolución de abstenerte de alguna falta o de hacer algo bueno, durante el día.

(3) Pedid al Padre Eterno, por el amor de Jesús y María, que os ayude a conservarlo. Al final de la meditación, reza siempre por los pobres pecadores y por las almas del purgatorio.

Los actos y oraciones de petición deben ocupar la mayor parte del tiempo. Así, en una media hora de oración, dedique tres minutos a la preparación: piense durante cinco minutos y luego rece.

Dios les bendiga.